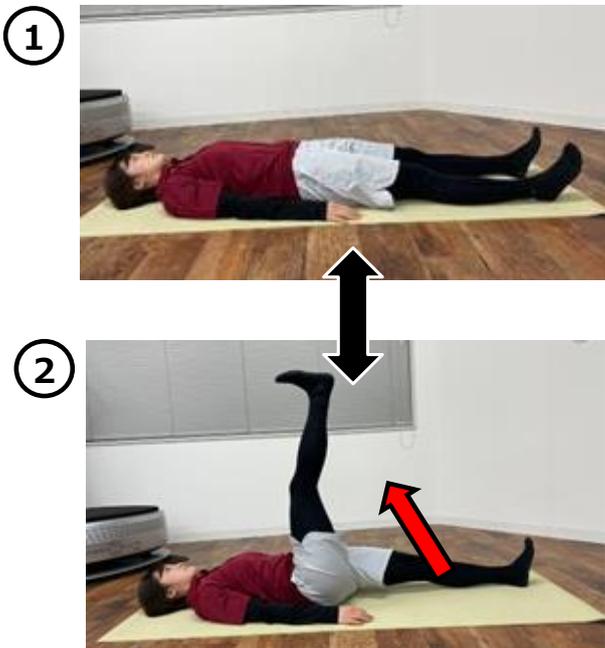


膝の痛み防止・改善エクササイズ！

日常生活の中で膝が痛い。そんなことはありませんか？
その膝の痛みを解消させるために運動してみましょう！

【シングルレッグレイズ】



やり方

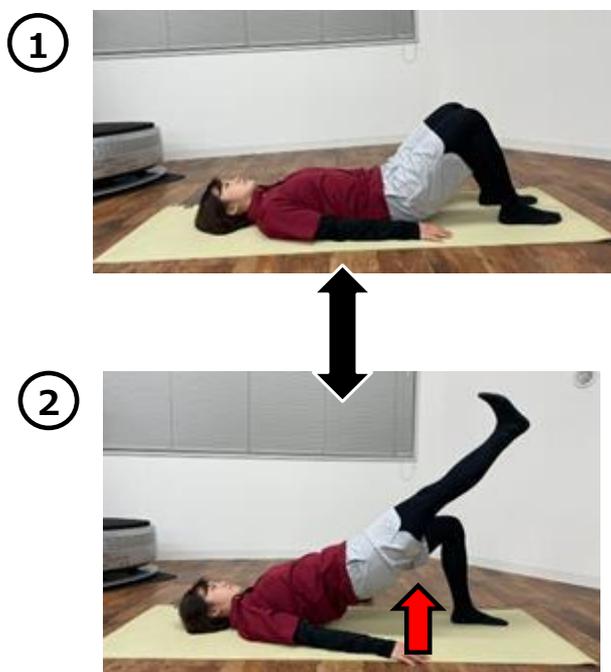
- ①仰向けになり両足を伸ばしましょう
- ②片足をゆっくりと上に上げましょう
上げられるところまで上げたら、ゆっくり下げます

※下にある足の膝が曲がったり、浮いたりしないように
注意をしながらおこないます
◆10回×2～3セットおこなきましょう

効果

- ・太もも前の筋力向上

【ヒップリフトレッグレイズ】



やり方

- ①仰向けになり片足を90度に曲げましょう
- ②その状態からお尻を上に上げます
その状態を保ったまま、伸ばしている足を上げ下げ
しましょう

※お尻を上げる際に腰から上げないように注意！
※お尻の穴をキュッと締め続ける意識で！！

◆5～10回を2～3セットおこなきましょう

効果

- ・太もも前の筋力向上
- ・お尻の筋力向上

